



令和元年度 7月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1月	ごはん		もずくスープ さわらのこうみやき モロヘイヤのなっとうあえ	とうふ 牛乳 さわら もずく なっとう	にんじん たまねぎ もやし モロヘイヤ にんにく キャベツ ほうれんそう	米 あぶら さとう		<p>今月の目標 夏を元気にすごす 食生活を学ぼう</p> <p>7月は 夏野菜！ たっぷり献立</p> <p>7月の給食では、地元の新鮮な夏野菜を使った献立をお届けします。夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれています。汗をかき夏に食べるのにぴったりです。お家でも、ぜひ旬の夏野菜を味わってください！</p> <p>◇◆7月3日・11日◆◇ コリンキー コリンキーって何？ コリンキーは、かぼちゃの仲間です。サラダかぼちゃとも呼ばれ、生でも食べられます。サクサクした食感と、甘味がおいしい野菜です。地元生産者の方が、無農薬・有機栽培で育ててくださったコリンキーを味わってください。</p> <p>◇◆7月5日◆◇ たなばた献立 7月7日は、七夕です。七夕そうめん汁には、天の川をイメージしたそうめんや星の形のオクラを使います。昔から、七夕にそうめんを食べると、病気になるずに元気に過ごせるといわれています。7月7日は、晴れて天の川がみられるといいですね☆</p> <p>◇◆7月10日・23日◆◇ メロン 今年も給食に、地元のメロンが登場します！伯耆町の日光地区で栽培されたメロンです。生産者の方が、給食のために用意してくださった甘くてジューシーなメロンを味わっていただきます。</p> <p>いただきます！</p>		
2火	ごはん		マーボーなす ほしのコロッケ こんぶあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ こんぶ みそ とりにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ なす しろねぎ キャベツ きゅうり	米 でんぷん あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも				
3水	こがた こめこ パン		トマトミートスパゲティ ウインナー コリンキーサラダ	ぶたにく 牛乳 だいず ウインナー ベーコン	トマト たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ コリンキー にんじん	米 あぶら スパゲティ さとう				
4木	ごはん		じゃがいものコンソメスープ ドライカレー コールスロー	ぶたにく 牛乳 とりにく だいず	にんじん しろねぎ しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし	米 マヨネーズ じゃがいも あぶら でんぷん さとう				
5金	ゆかり ごはん たなばた献立		たなばたそうめんじる ささかまほこのいそべあげ きらきらサラダ あまのがわゼリー	とうふ 牛乳 かまぼこ あおのり とりにく いかかんでん	にんじん たまねぎ しいたけ オクラ とうもろこし きゅうり こまつな しそ	米 さとう あぶら そうめん こむぎこ あまのがわゼリー				
8月	ごはん		ビーフンスープ ハンバーグ☆ケチャップソース ポテトサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ ハム	こまつな たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ きゅうり えだまめ	米 マヨネーズ ビーフン さとう じゃがいも				
9火	ごはん		たまねぎのみそじる さかいみなとサーモンのおこし れいしやぶサラダ	あつあげ 牛乳 みそ さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり	米 ごま じゃがいも				
10水	コッパ パン		ほうきメロンのフルーツしらたま ぶたにくのトマトソース ツナサラダ	ぶたにく 牛乳 まぐろフレーク	トマト メロン みかん チンゲンサイ もも ブルーベリー たまねぎ きゅうり キャベツ	コッパパン しらたまだんご とうにゅうゼリー なしゼリー すいかゼリー ガリ Ⅱ さとう	あぶら			
11木	ごはん		いわしだんごのみそじる からあげ コリンキーのあますあえ	いわし 牛乳 みそ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが こまつな ごぼう しろねぎ コリンキー にんにく キャベツ きゅうり	米 あぶら でんぷん ごま さとう				
12金	ごはん		キムチスープ スタミナなっとう ごまあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ みそ なっとう とりにく	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん はくさい にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	米 あぶら さとう ごま				
16火	ごはん		じゃがいものみそじる あじのなんばんづけ ちぐさあえ	あぶらあげ 牛乳 みそ あじ ハム	にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし こまつな	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう				
17水	コッパ パン		ミネストローネ タンドリーチキン ピーマンサラダ	だいず 牛乳 ウインナー とりにく とうにゅう	トマト たまねぎ スッキーニ ピーマン しろねぎ しょうが にんじん にんにく キャベツ えだまめ	米 マヨネーズ さとう				
18木	ごはん		モロヘイヤのスープ ぶたにくとくうしんさいのスタミナイだめ はるさめサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ハム	にんじん たまねぎ しろねぎ モロヘイヤ にんにく キャベツ くうしんさい きゅうり	米 あぶら さとう でんぷん はるさめ				
19金	むぎ ごはん 食育の日		なつやさいかレー しろねぎオムレツ カラフルサラダ おたのしみデザート	とりにく 牛乳 たまご	かぼちゃ にんにく たまねぎ ピーマン なす スッキーニ トマト にんじん もやし とうもろこし こまつな きゅうり しろねぎ	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう				
22月	ごはん		スッキーニのスープ とりにくとなつやさいのチーズやき あおじそサラダ	ウインナー 牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ スッキーニ ピーマン しろねぎ なす しそ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 あぶら さとう				
23火	ごはん		かぼちゃのみそじる やきにくいため フルーツメロンミックス	あぶらあげ 牛乳 みそ わかめ きゅうりにく	かぼちゃ たまねぎ しろねぎ にんじん エリンギ キャベツ メロン みかん	米 でんぷん あぶら とうにゅうゼリー ナタデココ はちみつレモンゼリー				

夏野菜クイズ ただしいのはどっち？

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち？

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？

Q4 健康的な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたい？

【たさえ】 Q1: (夏野菜は、夏の日差しをたくさん浴びて育ちます) Q2: (大根は冬野菜) Q4: (夏野菜)

1 土の中

1 土の上

1 かぼちゃ

1 大根

1 150グラム以上

1 350グラム以上